

Автор:

Чикманова Анастасия Николаевна

студентка

Научный руководитель:

Стращенко Ирина Юрьевна

преподаватель

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема популяризации физической культуры и спорта среди студентов. Достойные цели, перспективные планы, верные решения, хорошая организация станут неэффективными без обеспечения мотивации физической культуры и спорта для студенческой молодежи.*

***Ключевые слова:** физическая культура, студенты, мотивация, физическая активность, пропаганда, массовая физическая культура, личность, спорт.*

Современный темп обучения в вузе связан с немалым объемом интеллектуальной напряженности и требует соответствующего уровня физической подготовленности молодежи.

Следует принимать во внимание тот факт, что увеличение психических нагрузок должно сопровождаться пропорциональным увеличением физических нагрузок. Что позволит максимально снять накопившееся напряжение за счет смены вида деятельности и получить соответствующий заряд бодрости.

Высокая социально-экономическая значимость физической культуры и спорта среди молодёжи, потребовала создать для этой сферы жизнедеятельности законодательные Основы, которые направлены на обеспечение всестороннего развития граждан, утверждение здорового образа жизни, формирование

потребности в физическом и нравственном совершенствовании, создании условий для занятий любыми видами физической культуры и спорта, организации профессионально-прикладной подготовки, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений. Одним из таких нормативных актов является Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Непосредственно президентом РФ В.В. Путиным в рамках Шестого Международного спортивного форума «Россия – спортивная держава» отмечена роль государства, общества и спортивного движения в создании притягательного образа спорта среди молодёжи.

Малоподвижный образ жизни является основной причиной низкого качества жизни, инвалидности и смертности во многих странах по всему миру. Проводимые исследования, как в нашей стране, так и за рубежом пришли к однозначному выводу о важности физиологических и психологических изменений у граждан, занимающихся спортом.

Специфика учебного процесса и быта студентов, особенности их возможностей и условий для занятий физической культурой и спортом требует специфического подхода для решения этих задач. У определенной части студентов, относящихся к юношескому и молодежному (19–28) возрасту, должным образом не сформировались потребности и интересы к активной двигательной деятельности. Поэтому формирование соответствующей мотивации рассматривается как основная задача.

Достойные цели, перспективные планы, верные решения, хорошая организация станут неэффективными без обеспечения мотивации -заинтересованности исполнителей в их реализации. Мотивация – это комплексное явление, которое нельзя просто подводить под единую модель. Представляет интерес подход к определению мотивации как процесса, российского исследователя Сергеева А. М., который считает, что «мотивация – это процесс, обусловленный необходимостью, которая создает побуждение к действию или активности [5, с. 288].

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие

молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

«Физическое совершенство человека – это не дар природы, а следствие целенаправленного формирования его». Основной задачей является именно мотивация, а не принуждение. Так как «Никакое принуждение не может поддержать человека ни на умственной, ни на нравственной высоте, когда он сам не желает держаться на ней.» Н.Г. Чернышевский.

Основной задачей физической культуры является придания массового характера, привлечения к физкультурно-спортивной деятельности максимального количества студентов. Массовая физическая культура как сложное многофункциональное явление в жизни коллектива вуза выполняет оздоровительные, воспитательные, образовательные и социально-культурные задачи. Благодаря своей массовости, физическая культура, в виде соответствующим образом организованных мероприятий с физическими упражнениями в различных видах спорта, разумного режима труда и отдыха, рационального питания, может в широком диапазоне изменить показания здоровья, физического развития участников в положительную сторону.

При рациональной организации массовых физкультурно-спортивных мероприятиях осуществляется влияние на всех участников, воспитывая у них активную жизненную позицию, высокую нравственность, гражданственность и патриотизм, а также естественную потребность в использовании физических упражнений и спорта для здорового образа жизни в процессе своей жизнедеятельности.

Эффективность массовой физической культуры будет достигнута лишь в том случае, если она будет неотъемлемой частью системы воспитания студенческой молодёжи.

Важным фактором физической культуры высших учебных заведений является вовлечение как можно большего числа студентов, преподавателей и сотрудников в систематические занятия физической культурой, спортом, привлечение

их к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, утверждение в коллективе вуза здорового образа жизни.

Большую роль в ее успешном решении играет правильно организованная активная пропаганда физической культуры и спорта. Для достижения этой цели, необходимо двигаться в следующих направлениях:

- повышение уровня физкультурного образования студентов, преподавателей и сотрудников;
- воспитание потребности в утверждении здорового образа жизни, использование средств физической культуры в режиме труда и отдыха;
- активизация не учебных форм физкультурно-оздоровительной работы среди студентов;
- привлечение всех членов коллектива к участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях;
- повышение эффективности занятий по физическому воспитанию и физкультурно-оздоровительным мероприятиям.

Пропаганда физической культуры и спорта в вузах должна быть не декларативной, а конкретной, продуктивной и интересной, убедительной и остроумной, терпеливой и доходчивой, должна быстро реагировать на все новое для придания дополнительного импульса и динамизма в проведении работы по массовости физической культуры в вузе.

При этом пропаганда должна осуществляться в различных формах (устная, печатная, наглядная и др.), с распространением и разъяснением идей, учений, взглядов, теорий, оказывая воздействие на сознание и мировоззрение широкого круга людей.

Пропаганда физической культуры подразумевает целенаправленную деятельность по распространению знаний в области физической культуры и спорта.

Все принятые меры должны быть направлены на установление закономерности в возрастании роли физической культуры в жизни человека и адекватном отражении в обществе.

Таким образом, физическая культура и спорт не только являются средством укрепления здоровья студента, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности человека, но и существенно влияют на другие стороны жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества. Физическая культура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно-этическое воспитание. В настоящее время доля влияния физической культуры и спорта на становление личности студента постоянно возрастает.

Список литературы

1. Абдулина О.А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки // Научно-педагогический журнал Государственного комитета РФ по высшему образованию. – 1993. – №3. – С. 165–170.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – С. 384 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zodovor.ru/evseev-fizicheskaya-kultura.html> (дата обращения 30.11.2018).
3. Жукова А.П. Роль и задачи пропаганды здорового образа жизни и спорта среди молодёжи / А.П. Жукова, О.А. Веденина // Российский государственный профессионально-педагогический университет. – 2015. – С. 72–77.
4. Козлова С.В. Социальные функции физической культуры и спорта / С.В. Козлова, А.С. Бирюкова, В.В. Вольский // Молодой ученый. – 2017. – №22. – С. 435–437 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru> (дата обращения 28.11.2018).
5. Патрахина Т.Н. Сущность и содержание понятия «мотивация» в системе управления / Т.Н. Патрахина, К.П. Романчук // Молодой ученый. – 2015. – №7. – С. 461–464 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/87/16631/> (дата обращения 01.12.2018).
6. Сергеев А. М. Организационное поведение: Учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.М. Сергеев. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – С. 288.